સુપ્રભાતમ્

સુરેશ પ્રા. ભટ્ટ
079-23226251

સલામી સવારની..

મળ્યો છે ફરી મોકો જીદને જકડી ન રાખશો,
મોરારજી જેમ સિદ્ધાંત ને પકડી ન રાખશો.
ગુમાવ્યું ઘણું ગુજરાતે ગાંધીવાદી ચીલે ચાલી -
વિરોધી પર વૈરભાવની લકડી ન રાખશો...

હાઈકુ

ભૂવાજી પણ -
ફૂંકે છે નાળિયર -
ઘર તરફ...

હૃદયે આખો -
ગુજરાતનું કામ -
ઝંખે વિકાસ...

ચિંતન

અકાન્ડપાતજાતાનામાદ્રાણાં મર્મભેદિનામ્ ।
ગાઢશોક પ્રહારાણામચિન્તૈવ મહોષધમ્ ॥

ઉપરોક્ત શ્લોક 'સુભાષિત રત્ન ભાંડાગાર'માંથી લેવામાં આવેલ છે.

જે આપત્તિઓ અકસ્માતે આવી પડી હોય, જે હૃદયને લાગે તેવી અને મર્મને ભેદનાર હોય અને જે પ્રહારો ગાઢ શોકમાં વધારો કરનાર હોય, તે આપત્તિઓને દૂર કરનાર એક જ ઔષધ છે કે, તેના વિશે આપણે ચિંતા કરવી નહિં.

સુખ-દુ:ખ મનમાં ન આણીએ - ઈશ્વર - પ્રારબ્ધ નક્કી કરીને જ આપણને અહીં મોકલે છે. વિધિ અને વિધાતાના લેખ પૂર્વ જન્મોના કર્મ પ્રમાણે જ લખાય છે.

આથી સુખ-દુ:ખ એ આપણા કર્મો પર જ નિર્ભર છે. આજનાં હોય કે પછી પૂર્વજન્મોનાં હોય સુખમાં બહેકી ન જવું ને દુ:ખમાં હબકી ન જવું જે કંઈ મળ્યું છે તે હસતે મુખે ધીરજપૂર્વક સહન કરવું.

સુવિચાર

- તારીખોં મેં, ધીરે...ધીરે... વ્યતીત હો રહે હૈ હમ...
  આજ હૈ લેકિન હર ક્ષણ, અતીત હો રહેં હૈં હમ - **પાર્થસારથી**
- કામની શરુઆત કરતાં પહેલાં જે દસ મુશ્કેલીઓ જણાય ચે તેમાં કામ ચાલુ કર્યે નવ ઊભી થતી જ નથી, માત્ર એક જ ઊભી થાય છે! આ સત્ય છે - **સ્વેટ માર્ટન**
- શુભ વિચારોથી જયારે મન ભરભૂર થશે ત્યારે આત્મ-પ્રેરણા ઉદ્ભવશે - **સ્ટીફન કોવી**
- જેમ દરિયામાં વહાણ દિશા નક્કી થયા વિના આગળ ન જઈ શકે,
  તેમ યોજના વિના મન કાર્ય નહીં કરી શકે - **હંસલ ભચેચ**
- સંકલ્પસિદ્ધિ અદમ્ય જિજીવિષા અને અતૂટ આત્મવિશ્વાસથી જ શક્ય બને છે - **એસ. ભટ્ટાચાર્ય**
- આત્મસન્માન કે સ્વાભિમાનના નામે વ્યક્તિ પોતાના અહંકારને મજબૂત બનાવે છે - **જનકલ્યાણ**
- આજનું ઔષધ : લૂણીની ભાજીનો રસ બે તોલા અને તેમાં સાકર મેળવીને પીવાથી પેશાબની બળતરામાં રાહત થાય છે

(સંકલન : દીપક વી. આશરા)

બોધકથા

આંધ્રપ્રદેશમાં જન્મેલા સંત કવિ અન્નમાચાર્ય ભગવાન તિરુપતિ ના અનન્ય ભક્ત હતા. તેમનો કંઠ એકદમ સુરીલો હતો. તેઓ પહેલાં અન્ય સંતો દ્વારા રચાયેલા ગીત ગાઈને ભક્તિનો પ્રચાર કરતા. એમ કરતાં કરતાં માતા સરસ્વતીની એમના પર એવી કૃપા થઈ કે તેઓ રોજ એક નવું ભક્તિ પદ રચવા લાગ્યા અને ભગવાન તિરુપતિ ને સંભળાવવા લાગ્યા. વિજયનગરના રાજા નરસિંહરાવ એક વાર તિરુપતિ ભગવાનના દર્શન કરવા પધાર્યા અને તેમણે અન્નમાચાર્યને ભક્તિપદો ગાતા સાંભળ્યા. તેમણે અન્નમાચાર્યને પોતાના રાજય વિજયનગર પધારવાનું આમંત્રણ આપ્યું. સંત કવિ વિજયનગર પહોંચ્યા. બીજે દિવસે રાજાના મંત્રીએ અન્નમાચાર્યને કહ્યું, 'આપ આટલું સરસ લખો છો, ગાઓ છો. તો અમારા રાજા શ્રી નરસિંહરાવ માટે પણ થોડા પદ રચી શકો અને જો તે પદો કાલે દરબારમાં રજૂ કરશો તો સમજી તમને ખુશ થઈને મોટા ઈનામ આપશે.' ભક્ત કવિએ નિર્ભયતાપૂર્વક જવાબ આપતાં કહ્યું, 'માફ કરજો મંત્રીશ્રી, હું કેવળ મારા આરાધ્ય ઈશ્વરની પ્રસંશાના ભક્તિપદ રચું છું અને એ જ પદો હું ભક્તિભાવથી ગાઉં છું, કોઈ રાજાની પ્રશંસા માટે હું પદ નહીં રચી શકું અને મારે કોઈ ઈનામ નથી જોઈતું.' આટલું કહીને સંત કવિ ત્યાંથી નીકળી ગયા. કવિ અન્નામાચાર્યએ કુલ બત્રીસ હજાર પદોની રચના કરી હતી.

માર્ગ અકસ્માત અટકાવવા ગંભીર બનીએ

તંત્રીસ્થાનેથી...

દુનિયામાં મૃત્યુનાં સૌથી અગ્રક્રમે ચાર કારણો પૈકી એક છે માર્ગ અકસ્માત. હૃદયરોગ, કેન્સર અને ડિપ્રેશનને કારણે થતાં મરણની લગોલગ માર્ગ અકસ્માતોથી હોનહાર વ્યક્તિઓ અકાળે આથમી જાય છે. બાકીનાં ત્રણ કારણો તો શારીરિક કે માનસિક બિમારીઓ છે, જેની સારવાર પણ શક્ય છે. માર્ગ અકસ્માત એ કોઈ રોગ નથી, એ માત્ર સંજોગ છે. દસ્તાવેજોની ફોટોકોપી કઢાવવા નીકળેલ જોબનવંતી વિદ્યાર્થીનીને કોઈ કાર હડફેટે લઈ લેશે એવી કલ્પના થોડી થાય ! એણે તો હળુ હળુ જો જિંદગીના કેવા અરમાન સેવ્યા હશે ! શહેરની જાણીતી કૉલેજના સંસ્કારપુરુષના પરિવાર પર લાડેકોડે ઉછરેલી કન્યાને આ રીતે બારોબાર અંતિમધામે વિદાય કરતાં કેવું વીત્યું હશે ! - પથ્થર દિલના માનવીનું પણ કાળજું કંપી જાય એવી એ માર્ગ અકસ્માતની ઘટના નિયતિની ક્રૂર રમત ગણીને જીરવી લેવી પડે તે જુદી વાત છે. પરંતુ મૃત્યુના દેવને પણ માનવીનો જીવ આવી રીતે ખૂંચવી લેતાં ક્ષોભ તો જરૂર થતો હશે. અકાળ મૃત્યુના આવા સંજોગોને પ્રજ્ઞાવાન માનવી નિવારી નથી શકતો એ પણ કેવી વિડંબના છે ! રોજે રોજ સવારની ચા પીતાં અખબારનાં પાનાં પર માર્ગ અકસ્માતથી થયેલ મૃત્યુના લોહિયાળ સમાચારો વાંચી હૈયું હચમચી જતું હોય છે. વખત પૂરતો સ્મશાન વૈરાગ્ય જાગે ઓછે. અકસ્માત નિવારવા માટે સરકારથી લઈ સામાજિક સંસ્થાઓ સુધી એક જબરો ઉમળકો જાગે છે. માર્ગ અકસ્માત સપ્તાહો પણ ઉજવાય છે. છતાં અકસ્માતો થતા જ રહે છે. ગાંધીનગરના ચાર માર્ગી અને છ માર્ગી રાજમાર્ગો પર પણ માથાં વધેરાતાં રહે છે અને હિમાચલ, ઉત્તરાખંડ કે અન્ય યાત્રા સ્થળો તરફ જતા રસ્તાઓ પર, વિશાળ નેશનલ હાઈવે અને એક્સપ્રેસ હાઈવે પર રોજના હિસાબે માર્ગ અકસ્માતો થતા જ રહે છે. આપણી ટ્રાફિક સેન્સ દયાજનક છે. ખુલ્લા રસ્તાઓ પર બાઈકર્સથી લઈ ફોર વ્હીકલના ચાલકો બેફામ ઝડપે હંકારી જતા જોવા મળે છે. એમને રોકવા કે ટોકવાનું કોઈ વ્યવસ્થિત તંત્ર આપણે ઊભું જ નથી કરી શક્યા. વિદેશોમાં આપણાં કરતાં વાહનો પણ ઓછાં છે અને ગતિ મર્યાદા ઓળંગવાની તો કોઈ હિંમત જ નથી કરી શકતું. વિકસતા રાષ્ટ્રની પ્રજાને માણસ દીઠ વાહન વસાવવાનું ગાંડપણ વળગ્યું છે. એને આપણે પ્રતિષ્ઠાનું પ્રતીક માનતા થઈ ગયા છીએ. માર્ગ અકસ્માતો અટકાવવા માટે સરકાર કે સમાજ ગંભીર બને તે જરૂરી છે. એ માટે તમામ સ્તરે સક્રિયતાની તાતી જરૂર છે. કાયદો વધુ કડક બનાવી અકસ્માત માટે જવાબદાર વ્યક્તિ પર માનવ હત્યાની કલમ લગાવી શકાય, તો જરૂર ફરક પડે.

બળબળતી બપોર નહીં, પણ કલરવતી સવાર એટલે...

મનના ઉમંગો

રણછોડ પરમાર

શિયાળાની સવાર, ઉનાળાનો બપોર, વરસાદની રાત, વસંતનો વૈભવ,ચૈત્રની ચાંદની, શરદપૂનમની રાત,એવા આપણી ઋતુઓના વર્ણન કરતા કેટલાયે નિબંધ આપણી ગુજરાતીની પરીક્ષાઓમાં અવારનવાર પૂછાતા રહે છે. વિધ્યાર્થીઓ એના જવાબો આપતા રહે છે. આપણા લેખકો પણ આવા વિષયોના અદ્ભુત કહી શકાય એવા વર્ણનો કરતા રહે છે. કવિઓ જાતજાતની કવિતાઓ લખતા થાકતા નથીમને પણ આજે મને ઉનાળાની સવાર વિશે લખવાનું મન થયું છે.

આખો દિવસ આપણે ગરમીથી બરાબરના કંટાળ્યા હોય છે. વીજળીનો પંખો ગરમી હટાવવાનો યથાશક્તિ પ્રયાસ કરે છે પણ સફળ થતો નથી. એરકુલર કે એસી નહીં વસાવી શકતા લોકો પાસે આવા સમયે ધાબા પર સૂવા જવા સિવાય કોઈ વિકલ્પ રહે તો નથી. ધાબા પર શરૂશરૂમાં થોડીક ગરમી લાગે છે પણ રાત જામતાં વાતાવરણમાં ઠંડક જામવા માંડે છે. ચારે બાજુ ખુલ્લાસ હોય તો પવનની મસ્ત લહેરો તમને થોડીજ વારમાં ઊંઘના હવાલે કરી દે છે. સૂતી વેળાએ ઊંચે આભમાં તારાઓનું સૌંદર્ય માણતાં માણતાં કયારે આંખ મિંચાઈ જાય છે એની ખબર પણ પડતી નથીએ પહેલાં તમને આકાશનો પૂરેપૂરો વૈભવ માણવા મળે. હજારો તારાઓ એક સાથે એકીનજરે તમારી સામે આંખો પલકાવતા જોઈ રહ્યા હોય એ ક્ષણમાં જ તમારા શરીરનો થોડોઘણો તાપ ઘટી જાય છે. આખી રાત તારાઓ તમને તાકતા રહે છે. સૂતી વેળાએ જે તારાઓ તમારે માથે હોય તે મોડી રાતે આંખ ખુલી જાય તો આથમણે ઢળી પડેલા દેખાય અને છેક વહેલી સવારે જો તમે એમને આકાશમાં ખોળવા પ્રયત્ન કરો તો કદાચ તમને ના પણ જોવા મળે. જેવા તમારા નસીબ. હું થોડાઘણા તારા અને બેત્રણ ગ્રહોને પારખી શકું છું. બાકીના ગ્રહો અને અસંખ્ય તારાઓને હું રોજ જોવા છતાં ઓળખી શકતો નથી એ મારું દુર્ભાગ્ય છે. કાકાસાહેબ કાલેલકર અનેક તારાઓ, ગ્રહો નક્ષત્રોને પારખતા હતા.તેમના પુસ્તક "જીવનનો આનંદમાં " તારાઓ સંબંધીત અનેક લેખો છે. એમાં " દેવોનું કાવ્ય" એવો એક અદભુત કહી શકાય તેવો લેખ પણ છે. એ બધુંય વાંચીને મેં ઘણા તારાઓ ઓળખવા પ્રયત્ન કર્યો છે. પણ કોંગ્રેસની જેમ હું દર વખત નિષ્ફળ ગયો છું. ઊંઘ ઈશ્વર તરફથી માનવજાતને મળેલું એક બહુ મોટું વરદાન છે. ઊંઘ આવતા જ આખા દિવસનો થાક અને અજંપો ઓસરી જાય છે. સવાર પડતાં પહેલાં શરીર સ્ફુર્તિમાં આવી જાય છે.

હાલની ઋતુમાં વહેલી સવારે આંખ ઉઘડી ગઈ હોય અને કોઈ પરણવા નીકળેલા વરરાજાનું ડીજે વાગવું શરૂ ના થયું હોય તો આકાશમાં છવાયેલા અંધારાના ધીરે ધીરે ઉજાશમાં પલટાતા તેજ પલટા જોવાની બહુ મજા પડે છે. આકાશ ધીરે ધીરે ખુલવા માંડે તેમ તેમ તારાઓ ઝાંખા થવા માંડે છે. સૂરજ આકાશમાં આવી જાય ત્યારે તો બેચાર તારાઓ સિવાય આખું આકાશ સફાચટ થઈ જાય છે. પેલા તારાઓ અભિમન્યુની જેમ અપૂર્વ વીરતાથી પ્રકાશ સામે લડે છે પણ આખરે તેમનેય સૂરજના તાતા અને તીક્ષ્ણ હથિયારો સામે શહીદ થવું પડે છે.

સૂરજ ઊગવાને તો હજુ ખાસ્સા દોઢ બે કલાકની વાર હોય અને એના ઊગવાના એંધાણ સહુથી પહેલાં પક્ષીઓ અંધારામાં જ જાણી લેતા હોય તેમ કેટલાક પક્ષીઓ લગભગ ચાર સાડાચાર વાગ્યાના તેમના માળા છોડીને વૃક્ષની ડાળે બેસી ટહૂકવા માંડે છે. શરૂઆતમાં કોઈ એકાદ પક્ષીનો , મોટે ભાગે તો કોયલનો જ ટહૂકો શરૂ થાય છે. એ પછી બીજા પક્ષીઓ પણ એક પછી એક જાગવા માડે છે અને એમના ગળામાંથી મનગમતા સૂરો વહેતા મૂકવા માંડે છે. દરરોજ વહેલી સવારે દાક્તરની સલાહ પછી પરાણે ચાલતા થયેલા અથવા કેટલાક સ્વેચ્છાએ ચાલવા નેકળી પડેલા કસરતબાજો રસ્તા ઉપર પક્ષીઓ જાગે તે પહેલાં નીકળી પડ્યા હોય છે, તેમના કાને જો આ મધુરા સ્વર પડ્યા હોય તો તેઓ સહેજે ઊંચું જોઈને તેમને ગુડ મોનઁગ-નમસ્તે કર્યા વગર રહી શકે નહીં. આવા ઊનાળામાં પણ વહેલી સવારની મનમોહક ઠંડી તમારા મનને મોહિત કરવાની કોશિષ કરતી હોય,આજુબાજુ હરહંમેશ તમારી પહેલાં જાગી ગયેલા પક્ષીઓ આજના સોહામણા સુપ્રભાતના કે પછી આવી રહેલા રાજાધિરાજ સૂરજના કે પછી તમારા આશાભર્યા આગમનના સ્વાગત ગીતો આલાપતા હોય,સામી દિશામાંથી તમારા જાણીતા કે અજાણ્યા ચહેરાઓ નજર મળી જતાં પરાણે હસતા દેખાય,, કૂતરાઓને બિસ્કીટ નાખતા દયાળુજનો દેખાય., કીડીઓના દર ગોતી ગોતીને લોટ ભભરાવતી ધર્મપ્રેમી મહિલાઓ દેખાય. ભોળા પંખીઓ માટે ચબૂતરામાં દાણા વેરતા ભક્તજનો દેખાય, આ બધા દશ્યો તમારે મનેકમને નિહાળવાં પડે છે. આવા સમયે કેટલાક ભાઈઓ પાળેલા શ્વાનના પ્રાત:કર્મ પતાવવા નીકળી પડે છે તે દશ્ય તમને બહુ અણગમતું છે પણ એનો કોઈ ઉપાય નથી, એને વેઠવા સિવાય બીજો કોઈ આરોઓવારો નથી, કારણ ? સરકારે કંઈ શ્વાન બંધુઓ માટે શૌચાલયની વ્યવસ્થા કરી નથી અને લાંબા સમય સુધી તેનું કોઈ આયોજન થાય તેવી વકી નથી. એનું કારણ એમનો કોઈ પ્રતિનિધિ સભાગૃહમાં તેમનો પ્રશ્ન રજૂ કરવા મોકલવામાં આવતો નથી.. તેઓ કાં તો સાંકળથી કૂતરાને ખેંચતા હોય અથવા કૂતરો એમને ખેંચતો નજરે પડે. કોઈ પણ સરકાર આ શ્વાનભાઈઓના પ્રશ્નનો નિકાલ લાવશે એવી આશા રાખવી નકામી છે. પાછું જો કોઈ મહિલા દોડી શકે નહી તેવી ભારેખમ હોય સવાર સવારમાં કૂતરાને લઈને નીકળી હોય તો તેમની જોઈ તમને હસવું આવ્યા વગર રહે નહીં. ઉનાળાની રજાઓમાં કર્મશીલતાને વરેલી શાળાઓ વેકેશનમાંયે બાળકોને નવરા પડવા દેતી નથી. ક્યાંક આવા કમનસીબ બાળકોને શાલાએ જતાં જોવા મળે છે. ઉનાળાની રજાઓમાં બાળકોની જેમ નિરાંતે ઊંઘવાને બદલે સૂરજને પણ જલ્દીથી આકાશમાં આવવાની ઉતાવળ હોય છે. એમ સૂરજ ખુબ અધીરાઈથી તમારી સામે તાકી રહ્યો હોય ત્યારે તમને પણ એની આંખોમાં આંખ મિલાવવાનું મન થઈ જાય, પણ ઉનાળામાં સૂરજદાદાય ઊઠે ત્યારથી જ ગુસ્સામાં હોય તેમ તમે એમની સામે આંખ મિલાવી શકતા નથી. આ જ સૂરજદાદા શિયાળામાં કેવા વહાલસોયા લાગે છે ! આકાશ સહેજ લાલગુલાબી થયું હોય અને સવારનો સૂરજ

અનુસંધાન પાના નં ૭ પર

પ્રેમ એ પામવાનો નહીં અનુભવવાનો વિષય છે છતાં માણસનો અહમ્ એટલાથી સંતુષ્ટ થતો નથી, એના માટે માલિકીપણું જતાવવા માટે પ્રેમ એ એક માર્ગ છે

અબીલ-ગુલાલ

મમતા રાવલ

થોડા સમય પહેલાં વાંચક પરિવાર સાથે ગોષ્ઠી દરમ્યાન કોઈ એવી સમસ્યા જે ચર્ચવાની ઈચ્છા હોય એને 'અબીલ-ગુલાલ' સુધી પહોંચાડવાની વાત થઈ હતી. ફોન-મેસેજ થી આવી ઘણી બાબતો મને મળી...

દુ:ખ કહેવું કે સુખ...પણ આમાંની એક પણ બાબત નવી નથી. એજ વર્ષોથી...યુગોથી ચાલતું સંબંધોનું શીતયુધ્ધ માણસના જીવનને હચમચાવતું આવ્યું છે. દુનિયાનો ગમે તેટલો વિકાસ

અત્યારે વ્યક્તિની લડાઈ બહાર અને અંદર એમ બે મોરચે ચાલે છે, ત્યારે ડૂબતા માટે આધાર સમાન મૂલ્યોનું તરણું કદાચ જીવન દરિયાને લાંઘવા માટે મદદરૂપ થઈ શકે

થાય...ટેકનોલોજીની પહોંચ અનેક ગણી થાય પણ માણસનું મન, અને એના ઊતાર-ચઢાવમાં કોઈ નોંધપાત્ર ફેર દેખાતો નથી...ત્યારે પાછું વાળીને દાદા-પરદાદાના જમાનામાં, એમના જીવનમાં ડોકીયું કરવાની ઈચ્છા થાય , પણ એ પણ વ્યર્થ નીવડે કારણ કે આ સમયમાં ઈચ્છીએ તો પણ સંપૂર્ણપણે એવા જીવનની ગુંજાઈશ નથી. અત્યારે વ્યક્તિની લડાઈ બહાર અને અંદર એમ બે મોરચે ચાલે છે...આ ઝઝુમવામાં વ્યક્તિની શક્તિનો અઢળક રીતે વ્યય થઈ રહ્યો છે ત્યારે ડૂબતા માટે આધાર સમાન મૂલ્યોનું તરણું કદાચ જીવન દરિયાને લાંઘવા માટે મદદરૂપ થઈ શકે...

સમાચાર પત્રોમાં સતત ચમકતાં પ્રેમસંબંધ, આજના આ દોરમાં સૌથી વધુ સમસ્યાનું ઉદભવસ્થાન છે. ' પ્રેમ ' નામ સાથે સમસ્યા જોડાય એ અજુગતું લાગે છે. પણ હા, આ વાસ્તવિક્તા છે. આજકાલ પ્રેમ એ વંટોળનું બીજું નામ છે...પ્રેમના નામ પર, અને એના કારણે હત્યાઓ થાય છે, આત્મહત્યા થાય છે, ખૂન થાય છે, ફાંસી થાય છે...જીવન તહેસનહેસ થાય છે. ' પ્રેમ ' એટલો પ્યોર પદાર્થ છે જેને પારસમણિની ઉપમાથી નવાજાયો છે. છતાં એ ખૂબ બદનામ છે. વિચારતાં એવું લાગે કે મુખ્યત્વે એના સહાયક બળો જેવા કે સમજણ, સહકાર, સ્વીકારમાં મોટી ઊણપ છે. જેમાં માલિકીભાવ, અસ્વીકાર, અપેક્ષા, અસહકાર બહુ મોટો ભાગ ભજવે છે. ઓનર કીલીંગની અનેક ઘટનાઓ...પ્રેમનું ભયંકર અપમાન છે. 'ધડક' ફિલ્મમાં આ જોઈને આપણું હદય હચમચી ઊઠ્યું હતું સાચા અર્થમાં દિલોજાનથી થતાં પ્રેમમાં ક્રૂરતા, છેતરપીંડી, સ્વાર્થને સ્થાન કેવી રીતે હોઈ શકે !!!

એક સ્ત્રી, કોઈ પુરુષના પ્રેમ પ્રસ્તાવને સ્વીકારે છે ત્યારે પૂરા ભરોસાથી એનું હદય ભરેલું હોય છે. એ પોતાના લાગણીઓના બાગના માળી તરીકે એના સંવર્ધક-રક્ષકને એની લાગણીઓની કોમળ વેલીઓના મંડપમાં વિહરવાની છૂટ આપે છે. એને એમાં સહેલ કરાવે છે. દરમ્યાન અનેકવાર ન ગમતો આભાસ મળવા છતાં એની અવહેલના કરી સમગ્રતાથી એ સાથને સંજોવે છે. એમાં મેળવનાર પાત્ર તરીકે પુરુષ મુખ્ય હોય છે. સ્ત્રીની આપવાની ક્ષમતા અપાર છે. સ્ત્રીનો અનન્ય પ્રેમ પામનાર પુરુષને કદાચ સ્વર્ગની કલ્પનાની જરૂર રહેતી નથી. પરંતુ પ્રેમનો ઓડકાર પણ પુરુષને ઝડપથી આવે છે એવું જોવાયું છે એના માટે અનેક સાચા ખોટા કારણો...બહાના પણ મળી રહે છે.

કહેવાય છે સ્ત્રીને કોઈ સમજી શક્યું નથી... કારણ બહારની દુનિયા સાથે વ્યવહારિક બુધ્ધિના સમન્વયથી ચાલતી સ્ત્રી... પ્રત્યે પુરુષ આશંકિતતા અનુભવે છે. એ જોઈ એનો રંગ બદલાય છે... એ પોતે પણ એવું જીવવાનો પ્રયત્ન કરવા લાગે છે જેમાં એની ફાવટ નથી. અને પ્રેમની નાજુક-મધુરી દુનિયાને તરછોડીને બે વ્યક્તિત્વો બહાર આવે છે...જેમાં બધું જ યથાવત્ દેખાય છે...પરંતુ એ અહેસાસ-સ્વર્ગીય અનુભૂતિની ગેરહાજરી માત્ર વ્યક્તિ પોતેજ અનુભવી શકે છે.

કેટલાક બાજીગર પુરુષોને સ્ત્રીની અંદરની કોમળ દુનિયામાં માર્ગ શોધી લેવાની ફાવટ હોય છે. એ માર્ગે સોંસરવા ઊતરી સ્નેહના દરિયામાં સોનેરી ક્ષણોનો આસ્વાદ લઈ, કોરાકટ બહાર નીકળી જાય છે. આવું સાહસ એકવાર નહીં અનેકવાર કરી છેતરપીંડીની પરંપરા સર્જે છે, આવા પુરુષનો ભોગ બનનાર સ્ત્રી, પુરુષ નામથી ચોંકે છે...ધિક્કારે છે...વિશ્વાસઘાતનો ભાર ન સહી શકનાર સ્ત્રી મોતને વ્હાલું કરે છે, અથવા ' me too...' જેવી મુવમેન્ટથી બંડ પોકારે છે.

ક્યાંથી શરૂ થયેલી...વાત ક્યાં પહોંચે છે...!!! બહુ દુ:ખદ છે આ...અસહય છે. પ્રેમના અણમોલ નામથી આરંભાયેલી રમત, યુધ્ધ મેદાન જેવાં ગતકડાં અને અસ્ત્ર-શસ્ત્રો જેવા કોર્ટ-કચેરી, આક્ષેપો, વિવાદો, વેર-ઝેરમાં પરિણમે છે...

આવી અનેક ઘટનાઓ પ્રશ્નોની પરંપરા સર્જે છે. પ્રેમ એ પામવાનો નહીં અનુભવવાનો વિષય છે એ અનેકોવાર બોલાયું-લખાયું-વંચાયું હોવા છતાં, માણસનો ઈગો-અહમ્ એટલાથી સંતુષ્ટ થતો નથી. એના માટે માલિકીપણું જતાવવા માટે પ્રેમ એ એક માર્ગ છે. એ જ્યાં શક્ય ન હોય એ સ્થિતીમાં તોફાનો સજાર્ય છે. મૂંગા મોઢે એકધારો પ્રેમ કરનાર, સ્નેહ વર્ષાવનાર, તમામ ઊણપો અને મર્યાદાઓને સ્વીકારીને સતત-અનરાધાર હૂંફ અને કાળજી થી લાગણીની કોમળતાનું જતન કરનાર વિરલાઓ હજી આ દુનિયામાં છે. એ પોતાના અસ્તિત્વને એટલું ઓગાળી ચૂક્યા હોય છે જેને માટે જગતના બીજા કોઈ જ કારણોનું મહત્વ નથી હોતું. આખું જીવન સંપૂર્ણપણે એક જ ભેખધરી જીવનાર આવા પરમ પ્રેમી પુરુષો પ્રભુની પ્રિયતમ્ રચના જેવા છે. એમના માટે સમય સાથે સંબંધનું સ્વરૂપ બદલાતું નથી...એમને ઉંમર કે બાહ્ય દેખાવનું કોઈ જ મહત્વ નથી...પણ આવી ઘટનાઓ વિરલ છે. એના સ્વપ્નો જોવા આજકાલ ગુના જેવું છે. આ સંદર્ભે અત્રે હું કોઈ જ ઉદાહરણ-દ્રષ્ટાંત દ્વારા, આ વાંચનારની કલ્પનાને દાયરામાં નહીં બાંધુ. દરેક પાસે પોતાના ઉદાહરણો-આદર્શો હોય જ છે.

આ સંદર્ભે વધુ વાત કરીશું આવતા ગુરૂવારે...

(વધુ આવતા અંકે)

એક સ્ત્રી, કોઈ પુરુષના પ્રેમ પ્રસ્તાવને સ્વીકારે છે ત્યારે પૂરા ભરોસાથી એનું હદય ભરેલું હોય છે. એ પોતાના લાગણીઓના બાગના માળી તરીકે એના સંવર્ધક-રક્ષકને એની લાગણીઓની કોમળ વેલીઓના મંડપમાં વિહરવાની છૂટ આપે છે. એને એમાં સહેલ કરાવે છે. દરમ્યાન અનેકવાર ન ગમતો આભાસ મળવા છતાં એની અવહેલના કરી સમગ્રતાથી એ સાથને સંજોવે છે. એમાં મેળવનાર પાત્ર તરીકે પુરુષ મુખ્ય હોય છે. સ્ત્રીની આપવાની ક્ષમતા અપાર છે. સ્ત્રીનો અનન્ય પ્રેમ પામનાર પુરુષને કદાચ સ્વર્ગની કલ્પનાની જરૂર રહેતી નથી. પરંતુ પ્રેમનો ઓડકાર પણ પુરુષને ઝડપથી આવે છે એવું જોવાયું છે એના માટે અનેક સાચા ખોટા કારણો...બહાના પણ મળી રહે છે.

કેન્સર : આટલું જાણવું જરૂરી છે

પહેલું સુખ તે જાતે નર્યા

ડૉ. કેદાર ઉપાધ્યાય

ખૂબ મોટો હાઉ ઉભો કરનારી બીમારી કેન્સર એ અનાગન્તુક છે. કોઈપણ વ્યક્તિને કોઈપણ સમયે થઈ શકે. કેન્સર શા કારણે થાય છે તે હજુ વિજ્ઞાનને ખ્યાલ નથી. આથી કેન્સર દરેક માટે અણધારી આફત બની રહે છે.

આપણે બધા કેન્સરના નામથી પરિચીત છીએ. જેવું કેન્સરનું નામ પડે કે તરત ટેન્શનનો માહોલ બની જાય. દર્દી, સગાવ્હાલા બધા ચિંતામાં પડી જાય. હોસ્પીટલોના ધક્કા, સર્જરી અને દવાઓ, અને છેલ્લે સાજા થઈ જવાની તો કોઈ ગેરેંટી જ નહિં. ડગલે ને પગલે અનિશ્ચિતતા અને અસલામતિ લાગે. આધુનિક ચિકિત્સાએ આટઆટલી પ્રગતિ કરી હોવા છતા કેન્સરનો હાઉ ખાળી શકાયો નથી.

આખરે કેન્સર છે શું? સરળ રીતે સમજીએ તો કેન્સર આપણા શરીરના કોષો મારફતે જ થાય છે. આપણા શરીરના કોષો શરીરના મૂળભૂત એકમો છે. આ કોષો ભેગા થાય એટલે પેશી બને. આ પેશીનો સમૂહ એટલે શરીરનું અંગ અને આ અંગો ભેગા થઈ ને શરીરનું તંત્ર (સિસ્ટમ) બને. આમ, કોષો એ શરીરનો આધાર છે.

આ કોષો પોતાના ક્રિયાકલાપો જાતે કરે છે. આ માટે કોષોમાં ડી.એન.એ. રહેલું છે જે બધા ક્રિયાકલાપોની દોરવણી કરે છે. કોષોની અનેક ક્રિયાઓમાંની એક ખૂબ અગત્યની ક્રિયા એટલે વિભાજન. જ્યારે જ્યારે જરૂર પડે ત્યારે ત્યારે આપણા કોષો વિભાજીત થઈને સંખ્યા વધારે છે. કોઈ વખતે કોષોના ડી.એન.એ માં એવો લોચો થાય છે કે જેને કારણે કોષોના વિભાજનની પ્રક્રિયા અટકતી જ નથી અને સતત ચાલતી રહે છે. આ સ્થિતિ એટલે કેન્સર.

કેન્સર કોને થઈ શકે?? તેનો જવાબ છે.. કોઈપણ વ્યક્તિને... એટલું ચોક્કસ છે કે કેન્સરકારક પદાર્થો જેવાકે તમાકું, પેસ્ટીસાઈડ્ઝ આદિને કારણે કેન્સર થવાની શક્યતા ખૂબ વધી જાય છે, પણ એવા પણ કેન્સરના કેઈસ છે કે જેમા વ્યક્તિને કોઈ પણ વ્યસન ન હોય અને વ્યક્તિ એકદમ સ્વસ્થ હોય તો પણ તેને અચાનક કેન્સર થઈ જાય, અને ઘણા વ્યસનીઓ વગર કેન્સરે જીવી જાય. ટુંકમાં, કેન્સર થવાનું નક્કર કારણ હજું શોધી શકાયું નથી. હવે બીજો સવાલ... કેન્સર થાય તો શું કરવું? શરીરનાં જે ભાગમાં કેન્સર થયું હોય અને જે પ્રકારનું કેન્સર થયું હોય તેના આધારે કેન્સરના ત્રણ પ્રકારના ઈલાજોમાં થી ટ્રીટમેન્ટ કરવામાં આવે છે. કેન્સરના ત્રણ પ્રકારના ઈલાજો એટલે... ૧) સર્જરી (ઓપરેશન): આમા સર્જરી કરીને કેન્સરયુક્ત ભાગને કાઢી નાખવામાં આવે છે ૨) કીમોથેરાપી: કીમોથેરાપીમાં શરીરમાં એવા ઔષધો દાખલ કરવામાં આવે છે કે જે શરીરમાં ઝડપથી વિભાજન પામતા અને વધતા દરેક કોષોને નબળા પાડી તેનો નાશ કરે છે. આ ઈલાજમાં કેન્સરના કોષોની સાથે સાથે શરીરના બીજા નોર્મલ કોષોને પણ અસર થાય છે. આથી ચામડીમાં ઈરીટેશન, વાળ ખરી જવા, ન્યુરોપેથી આદિ જેવી આડઅસરો જોવા મળે છે.

૩) રેડીએશન: રેડીએશન એટલે એક્સ-રે કે તે પ્રકારના કિરણોનો મારો ચલાવીને કેન્સર કોષોનો નાશ કરવાની પધ્ધતિ. આ પ્રક્રિયામાં દર્દીને જે જગ્યાએ કેન્સર થયું છે ત્યાં કિરણો આપવામાં આવે છે. રેડીએશનની વધુ આડઅસરો નથી.

આ તો થઈ કેન્સરના મુખ્ય ઈલાજોની વાત.જો કે આ મુખ્ય ઈલાજો પણ સચોટ નથી. ઘણી વખત કીમો થેરાપી કરાવ્યા બાદ અમુક સમયે ફરી કેન્સર ડેવલપ થાય છે. અત્યારે એક એવો પણ બહોળો વર્ગ છે જે કેન્સરની કીમો થેરાપી જેવા ઈલાજોમાં નથી માનતો. હવે વાત આયુર્વેદની. આયુર્વેદમાં પણ કેન્સરનું બહોળું વર્ણન છે, કેન્સરના ઈલાજ માટે પણ આયુર્વેદમાં અનેક દવાઓ અને ઔષધોનું સૂચન છે. જો કે મોટાભાગના કિસ્સઓમાં કેન્સર થયાનું જાણતા દર્દી પ્રથમ તો ઉપરોક્ત ત્રણ ચિકિત્સાઓ જ કરાવતા જોવા મળ્યા છે, અને પછીથી જો ઉપરોક્ત ચિકિત્સાઓથી રાહત ન થાય કે બીજી તકલીફો થાય તો આયુર્વેદ તરફ મીટ માંડે છે. આયુર્વેદમાં કેન્સરને મટાડી શકે તેવા અમુક અદ્ભૂત ઔષધો છે જેવાકે હિરક ભસ્મ, રોહિતક, વરૂણ આદિ. આ ઉપરાંત ગૌમૂત્ર અને ઘઉંના જવારા શ્રેષ્ઠ કેન્સરનાશક છે. આ બંને પાર અનેક રિસર્ચ પણ થયેલા છે. જો સમયસર અને ધીરજપૂર્વક કેન્સરની આયુર્વેદિક સારવાર કરવામાં આવે તો કેન્સર ચોક્કસ મટી શકે.

(મો.) ૯૮૭૯૪૭૧૧૪૭

આસ્તિક રહો, ચાહે નાસ્તિક રહો... બસ હંમેશાં... વાસ્તવિક રહો...!!!

લાગણીનો મેળો

રસિક વાળંદ

શૂન્યથી સર્જન કરે તે આદમી, રેત-રણમાં પાંગરે તે આદમી !
આંખમાં શમણાં વસંતી બે છતાં કંટકે ડગલાં ભરે તે આદમી !
પગ તળે ધરતી સરકતી જાય પણ ટેરવે પર્વત ધરે તે આદમી.
છો વસતો માત્ર બે ગજ ભૂમિમાં, પાંખમાં નભ આબરે તે આદમી !

\- શિલ્પીન થાનકી

આજનો માણસ 'મોટો માણસ' બનવા દોડધામ કરે છે પરંતુ 'સાચો માણસ' બનવાનું તો વિચારતોય નથી. ખરેખર આજે માણસ માણસ રહ્યો છે ખરો ?! કશુંક ભળતું જ બની ગયો લાગે છે !

દોસ્તો, આપણને ઉત્કૃષ્ટ માનવ જીવન મળ્યું છે. લખચોરાશીના ફેરા પછી બહુ મોટું પૂણ્ય ચૂકવીને આ મોંઘો માનવદેહ પ્રાપ્ત થયો છે. આપણને મળેલું મનુષ્યત્વ એ બહુ મોટી ઈશકૃપા છે. આત્મોન્નતિ માટે મળેલું આ જીવતર માત્ર ભોગાસક્તિમાં વેડફી મારવું એ તો પેલા શાલિગ્રામથી મરી વાટવા જેવું હાસ્યાસ્પદ ગણાય.

મિત્રો, આપણે ઋષિ મુનિ, સંત-મહંત કે મહામાનવ ન બની શકીએ તો કંઈ નહીં પરંતુ એક સારા-સાચા ને ઝિંદાદીલ માનવી તો બની શકાય ને! આપણાં વેદાંતમાં પંચકોશ વિવેકનું રહસ્ય સમજાવ્યું છે. પ્રત્યેક મનુષ્યને આ પંચકોષ - અન્નમય, પ્રાણમય, મનોમય, વિજ્ઞાનમય અને આનંદમય - નું જ્ઞાન સમજાય તો શ્રેષ્ઠત્તમ બની શકાય.

માનવ પરમાત્માની શ્રેષ્ઠત્તમ કૃતિ ગણાય છે. પ્રત્યેક વ્યક્તિ અપાર શક્યતાઓ લઈને અવતરી છે. આપણી પોતીકી ઈચ્છાશક્તિને સાબદી કરીએ તો સઘલું શક્ય છે. જન્મ સાથે જીવાડવાની જવાબદારી તો જન્મદાતાઓ સુપેરે નિભાવી જાણી છે. 'જબ દાંત ન થે તબ દૂધ દીયા...' એ જ એનું પ્રમાણ છે. જન્મ્યા પછી અસ્તિત્વ ટકાવવું ને વિકસવું... નરમાંથી નારાયણ બનવું એ આપણા હાથની વાત છે. આર્ષ દૃષ્ટામનિષિઓએ પંચકોશ વિવેક રહસ્ય સમજાવ્યું છે તે સૌએ સમજવું રહ્યું.

પ્રથમ અન્નમયકોષ જે અસ્તિત્વનો દ્યોતક છે. અસ્તિત્વ ટકાવવા મૂળભૂત જરૂરિયાતો - ખોરાક - વસ્ત્ર - રહેઠાણ - અનિવાર્ય ને આવશ્યક છે. રોટી, કપડાં અને મકાન માટે મથવું પણ જોઈએ પરંતુ એકમેવ એમાં જ ગળાડૂબ ન રહેવાય... માત્ર પેટ ભરવા જ જીવવું એ પામર મનુષ્યની ઓળખ છે. સત્વશૂન્ય - શુદ્ર-જનો લાલચ થકી ખુશામત કે ભાટાઈ કરતા રહે છે. સાવ વામણા દીન દરિદ્રી બની જયાં ત્યાં આશાળભૂત બની ઠેબે ચડતા હોય છે. જયારે પ્રાણમય કોષની ઉપાસના માનવને પ્રાણવાન - તેજસ્વી બનાવે છે. પોતાના અસ્તિત્વની આગવી ખુમારી હોય છે. 'આત્મગૌરવ પર સન્માન' એ પ્રાણવાન તેજસ્વી ઉત્તમ વ્યક્તિનો મુદ્રા લેખ હોય છે. માત્ર અન્નમય કોષની ઉપાસના કરનાર માણસ અળસિયા જેવો બની જાય છે.

પરંતુ પ્રાણમય કોષની ઉપાસના જ એને સત્વશીલ પ્રાણવાન બનાવે છે. પ્રાણવાન જ બીજાને પ્રાણવાયુ આપી શકે... જીવાડી શકે... કયારેક આવી પ્રાણવાન વ્યક્તિ ઘમંડી બની બેસે એવી શક્યતાને નકારી ન શકાય... અને તેથી જ મનોમય કોષની ઉપાસના કરવી અત્યાવશ્યક છે. મનોમય કોષનો ઉપાસક ભાવાદ્ર બને. આજની વૈશ્વિક સમસ્યાઓના મૂળમાં સંવેદનાઓ અભાવ જ કારણભૂત છે. આજનો માણસ વિચારશીલ, સ્વતંત્ર અને અસ્મિતાપૂર્ણ જોવા મળશે પરંતુ ભાવપૂર્ણ નથી. પરિણામે ઉચ્છૃંખલને ઉન્મત્ત થયો છે. પોતિકા કે પારમાર્થિક જીવનમાં ભાવજાગૃતિ કેળવાઈ હશે તો જ એને મૂલ્ય હશે. હક્ક માટે લડનારામાં કામ માટેનો ભાવ નહીં હોય તો એ રાષ્ટ્ર માટે વિઘાતક સાબિત થશે. પુરુષ સમોવડી બનવાના નાદમાં સ્ત્રી સ્વાતંત્ર્ય માટે ઝઝૂમતી નારીના જીવનમાંથી સમર્પણભાવના ખલાસ થઈ જાય તો એના સ્ત્રીપણાને કોઈ અર્થ રહેતો નથી. ભાવપૂર્ણ હૈયે કરેલું કાર્ય જ યશસ્વી ને ફળદાયી નીવડે છે.

માણસ બુદ્ધિશાળી પ્રાણી છે. આપણને મન-બુદ્ધિ-ચિત્ત અને અહંકાર આ ચાર વિશેષરૂપે મળ્યા છે. એમાંયે બુદ્ધિ એ તો ઈશ્વરીય ચમત્કાર છે. વિજ્ઞાનમયકોષની ઉપાસના જીવનમાં વિચાર શાસન સ્વીકારવાનું સૂચવે છે. આપણે બધા બુદ્ધિનો કેવો અને કેટલો ઉપયોગ કરીએ છીએ એના પર જ માનવ્યનું મૂલ્ય પ્રમાણિત થતું હોય છે. માત્ર જીવિકા રળવા કે જીવવા

અનુસંધાન પાના નં ૭ પર